



04. – 06. Oktober 2019 | **Power up Yourself**

Yogaweekend im Tessin



Dieses Wochenende bietet DIR Raum für DICH selbst, Raum, in dem Du Dich entfalten und über Dich hinauswachsen kannst! Dabei werden nicht nur dein KÖRPER, sondern auch Dein GEIST und somit Deine gesamte PERSÖNLICHKEIT durch gezielte und in sich stimmige Bewegungs-abfolgen, bewusstes Atmen und Entspannung aktiviert und gestärkt.

Die meditative Wanderung öffnet Deine Sinne und lässt Dich die Ästhetik der Natur im wunderschönen Tessin intensiv wahrnehmen: Balsam für die Seele!

Entdecke Dein POTENTIAL in diesen Tagen und schöpfe wieder Vertrauen in Deine wahre NATUR und lerne Dein KRAFTZENTRUM wachzurufen.

### **Ankunftstag 04. Oktober 2019**

Gemeinsame oder Individuelle Anreise, ab 14:00 Uhr Check-in

15:45 Uhr Begrüssung | Aperitiv durch Casa Santo Stefano, Angeli & Christian Wehrli

16:00 – 17:30 Uhr Yoga & Pranayama

18:00 Uhr Abendessen

20:15 – 21:15 Uhr Meditation

### **Programm 05. Oktober 2019**

ab 06:00 Uhr gibt`s Tee, Kaffee, Wasser & Früchte in der Küche

06:30 – 07:30 Uhr Meditation & Pranayama

08:00 – 09:45 Uhr Yoga

10:00 – 11:00 Uhr Frühstück/Brunch

13:00 – 15:45 Uhr meditativer Spaziergang

16:15 – 17:45 Uhr Yoga & Pranayama

18:15 Uhr Abendessen

20:15 – 21:15 Uhr Meditation

### **Abreisetag 06. Oktober 2019**

06:30 – 07:15 Uhr Meditation & Pranayama

07:30 – 09:00 Uhr Yoga

09:00 – 09:30 Uhr Zimmerfreigabe

09:30 – 10:30 Uhr Gemeinsames Frühstück

10:30 – 12:00 Uhr Abschlussrunde & Yoga Nidra

### **Kurskosten**

CHF 250.- (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

### **Preise Zimmer pro Nacht/Person**

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 100.–

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85.–

Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 95.–

Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 115.– / CHF 125.–

### **Leistungen**

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage

Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf - hausgemacht

Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber

Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag

Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

### **Anmeldung**

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleiterin Parvati Anna Pappler:

info@parvatiyoga.ch

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Zahlung von CHF 250.-

Bankverbindung: Raiffeisenbank, 8808 Pfäffikon SZ, CH31 8135 6000 0091 7599 1

Bei weiteren Fragen können sie mich gerne telefonisch kontaktieren, +41 (0) 76 737 73 19

**Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35**

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die **Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag** zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

### **Rücktrittsbedingungen**

Die „Casa-Santo-Stefano“ ist ein kleines Seminarhaus und verrechnet die Stornokosten wie folgt:

60 - 31 Tage vor dem Aufenthalt 50% der Leistung

Ab 30 Tage vor dem Aufenthalt 100% der Leistung

Seminarkosten: CHF 125.- werden zurückbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

**Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers**